
MOSTRA DE FOTOS
DEPARTAMENTO CULTURAL
PREPARA ATRAÇÃO
ESPECIAL PARA OS SÓCIOS

**SUPERFÉRIAS
DE INVERNO 2021**
CLIQUES DAS ATIVIDADES
COM A GAROTADA DO AP



CONFIRA COMO FOI A
COMEMORAÇÃO DO
ANIVERSÁRIO DO CLUBE

DESAFIO DE **PINGUE-PONGUE**

MOSTRE SUAS HABILIDADES COM A RAQUETE!

28/8, SÁBADO,
a partir das 14h

Local: Espaço Teen

Inscrições e
mais informações:
Departamento
de Esportes



REVISTA MAIS/AP

Ano 13 / Nº 147
Agosto de 2021

A revista Mais/AP é uma publicação mensal do Clube Alto dos Pinheiros Rua Guerra Junqueiro, 115 Alto de Pinheiros - CEP 05463-030 - São Paulo-SP Tel.: (11) 3093-8340 Departamento de Comunicação e Marketing: ramais 234/274 comunicacao@clubeap.com.br **WWW.CLUBEAP.COM.BR**

REVISTA MAIS/AP É PRODUZIDA PELO DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO

Coordenador de Comunicação
Renato Silva Alvim

Assistente de Comunicação
Lucas Parolin

Designer Gráfica
Shantala Ambrosi

Revisão
Sílvia Quirico

RAMAIS DO AP

Clube AP: 3093-8340

Telefonista: 212/224

AP Criança: 267

Barbearia: 254

Biblioteca/Cultural: 228/231

Cabeleireiro: 249

Comunicação: 234

Enfermaria: 246

Esportes: 213/262

Restaurante: 214

Secretaria Social: 232

Social: 217/253/270

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente

Fábio Candalaft

1º Vice-presidente / Diretor de Esportes

Marcelo José Silva Pujol

2º Vice-presidente / 1ª Diretora Financeira

Maria Cecília de Cenço Carvalho

Assessor da Presidência

Francisco Segnini Junior

1º Diretor Secretário

Mario Sergio Cavichio Unti

2º Diretor Financeiro

Fernando Servio Godeghesi

Diretor Administrativo

Mario Unti Junior

Diretor de Marketing

Luciano Silva de Deos

Diretor Social

Ciro Rubens Pereira de Aguiar

Diretora de Atividades Sociais

Leda Ribeiro Moreira

Diretor de Recursos Humanos

Daniel Eid Tucci

Diretor de Obras

Marcelo Sturlini Bisordi

Diretor Cultural

Luis Villaça Meyer Filho

Diretor Jurídico

Pedro Ernesto Arruda Proto

Diretor de Sede

Richard Henry Twidale

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente

Antonio S. da Graça Modolo

Vice-presidente

Anibal Tolosa Martirani

1ª Secretária

Lilian Cristina Santos V. Camara

2ª Secretário

Aryemir Mello Marcondes Junior

SUMÁRIO

4. Perfil do Colaborador

5. Memória AP

6. AP News

8. Curiosidades

9. Artigo: O Pedestre na
Cidade de São Paulo

10. Capa: AP61

28. Perfil

30. Sem Palavras

32. Conta Comigo

34. Superférias de Inverno 2021

38. Torneio Interno de Tênis Adulto
de Duplas 2021

39. Festival Interno de Beach Tennis
2021

40. Desafio Treino Ativo

41. Aulas Especiais do Fitness

42. Nova Grade da Academia

43. CineClube AP

44. Palestra e Workshop: Ludicidade –
Antídoto para Tempos Turbulentos

45. Dicas de Leitura

46. Conexão AP

50. Artigo: País de Dimensões
Continetais

51. AP Criança

52. Papo Jovem

55. Paladar

58. Livre Expressão

59. Agenda



NAYRA GONZAGA,
ATENDENTE DA LANCHONETE

COLABORADOR/AP

SIMPATIA E LITERATURA

NAYRA GONZAGA, 31, tem uma história muito parecida com a de tantos outros brasileiros. Nascida na pequena cidade de Flores do Piauí, que conta com menos de 5 mil habitantes, ela veio para São Paulo em busca de oportunidades aos 19 anos. Desde então, Nayra passou por alguns empregos. Antes de entrar no Clube, em 2019 (por indicação de sua tia Divina, uma garçonete no Restaurante Altíssimo), trabalhou durante oito anos em uma loja de roupas infantis. Nayra diz que a transição de um ramo para o outro não foi das mais simples. "Tive que aprender tudo do zero, desde preparar os salgados até usar a máquina do café", lembra. Ela trouxe na bagagem da experiência anterior as habilidades interpessoais necessárias para o trabalho na lanchonete do AP. "Isso me ajudou muito na hora de não ter vergonha e talvez puxar uma conversa agradável, sempre mantendo o profissionalismo e a harmonia", comenta, adicionando que a socialização com os associados é um dos pontos altos do trabalho das atendentes. "Nós acabamos conhecendo toda a família dos sócios, seus hábitos, suas rotinas, etc."

Antes de fazer parte do quadro de funcionários do AP, Nayra também trabalhou em uma famosa livraria. Foi isso, revela, que incentivou imensamente a sua paixão pelos livros, um dos principais hobbies da piauiense. "Eu já lia um pouquinho antes mesmo de começar a trabalhar lá, mas adotei o hobby depois dessa experiência", diz a atendente, que foi trabalhar justamente na seção onde estavam os seus livros favoritos: a infantil. "Gosto mais da literatura infantojuvenil. Meus livros preferidos são *Julieta Imortal* e *Romeu Imortal*, de Stacey Jay, duas releituras do clássico de William Shakespeare." Atualmente, Nayra está lendo o clássico *O Diário de Anne Frank*. "Estou com tantos livros em casa ainda para ler que nem sei quando vou terminar todos", ela conta, rindo.

Com muito esforço e suor, Nayra recentemente realizou o seu grande sonho: o da casa própria. A jovem – que hoje mora em Carapicuíba com seu irmão mais novo – está de mudança para Cotia, onde vai morar em um apartamento sozinha. A viagem para o Clube vai ser um pouco mais longa, mas ela diz não se importar. "Estou muito feliz. Alguns outros funcionários moram por lá e me disseram que é uma pequena viagem, mas tudo bem", relata, sem perder o sorriso. Agora, a próxima grande meta da piauiense é continuar os estudos. "Até o fim do ano, quero começar um curso de bartender. Vou continuar no setor de Alimentos & Bebidas, mas talvez mudar de área", finaliza. E quem sabe Nayra, após finalizar a leitura de *O Diário de Anne Frank*, também consiga ler os tantos outros livros que compõem a sua pequena biblioteca caseira. 

MEMÓRIA/AP

ESTE MÊS, SÓCIOS DO AP DE TODAS AS IDADES IRÃO DEMONSTRAR SUAS HABILIDADES NO TÊNIS NOS CAMPEONATOS PROMOVIDOS PELO DEPARTAMENTO DE ESPORTES. ESSA JÁ É UMA TRADIÇÃO ANTIGA DO CLUBE, COMO MOSTRAM ESTAS FOTOS DE 2001.



AP/NEWS



RIFA DA COSTURA

As meninas da Costura Beneficente do AP anunciaram uma novidade para quem já comprou (ou ainda quer comprar) a rifa do grupo: o grande vencedor levará um anel de prata com pedra granada (conhecida por trazer ânimo e vitalidade aos seus portadores), com design de Lu Guerra.

O anel será o primeiro prêmio oferecido. Assim, os outros três prêmios serão a petisqueira de cristal e os conjuntos de vasos para arranjo (de 3 e de 2 peças), sequencialmente.

Para participar da rifa, entre em contato com uma das responsáveis pelo grupo pelos telefones abaixo. O valor de cada número é de R\$ 10.

CONTATOS NA COSTURA

Arlete: 99194-5030

Angela: 99167-2415

Cristina: 99984-8942

Maria José: 99173-6804

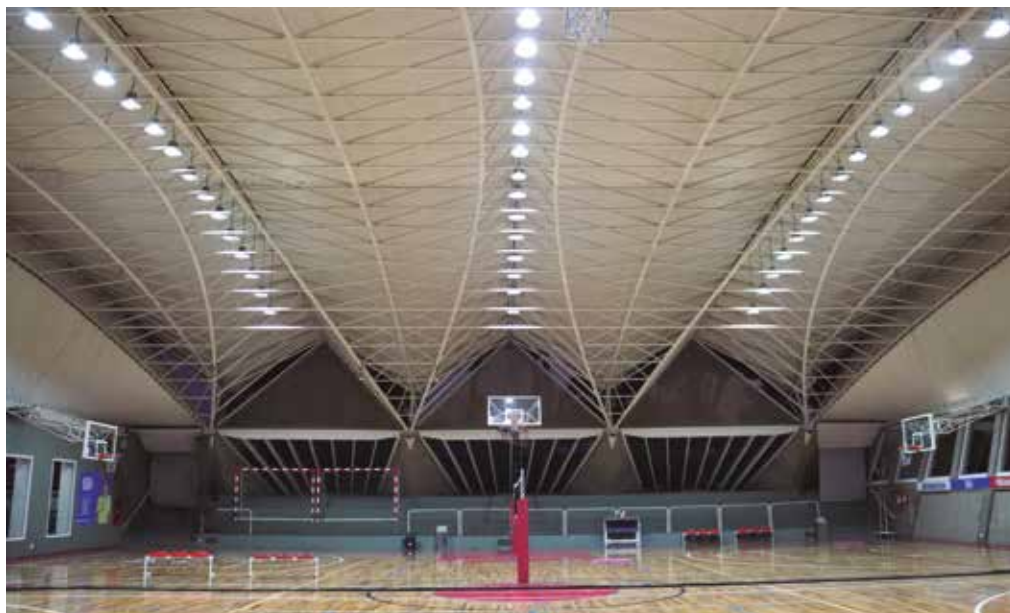
CAMPANHA DO AGASALHO 2021

A Campanha do Agasalho 2021 do AP foi um sucesso. Realizada entre os dias 21/6 e 21/7, a iniciativa coletou 2.384 peças, como agasalhos e cobertores. A instituição de caridade que receberá os donativos será divulgada em breve.

Para ampliar o espaço e oferecer maior comodidade aos sócios, o AP construiu um deck na área do quiosque. Posteriormente, no fim de agosto, será realizado um trabalho de paisagismo ao redor da área construída.



FOTO: CLUBE AP



GINÁSIO REVITALIZADO

Em julho, o AP realizou a troca de todas as luminárias do ginásio por lâmpadas de LED. Além disso, o espaço passou por uma limpeza geral de toda a sua estrutura interna e externa.

MOSTRA FOTOGRÁFICA DO AP

O Departamento Cultural vai realizar a 1ª Mostra Fotográfica do AP, uma iniciativa que visa reunir as melhores visões de fotógrafos amadores e profissionais do Clube sobre o tema 365 +.

Foi formado um board com três sócios (Paulo Morelli, cineasta, Ronaldo Caracas, fotógrafo, e Deborah Joan de Cardoso, psicanalista) responsáveis pela seleção das trinta melhores obras, que serão ampliadas no formato 60 cm x 40 cm e expostas em painéis no hall de entrada do AP a partir de outubro. Os critérios de escolha irão abranger os aspectos técnicos de cada foto e também a capacidade de ter sido representado na imagem o sentimento capturado.

Quem quiser participar deverá enviar o arquivo digital de suas fotos para o e-mail comunicacao@clubead.com.br até o dia 31/8, terça-feira. Para saber mais sobre o formato das fotos e outras diretrizes, confira o regulamento completo no blog do AP. Consulte o Departamento Cultural para obter mais informações.

FOTO: FREEPIK



AP/CURIOSIDADES

A popularidade dos esportes de areia está crescendo por todo o Brasil e também no AP. Conheça algumas das curiosidades das atividades aqui no Clube.

O AP OFERECE AULAS DE
2 MODALIDADES NA AREIA:

FUTEVÔLEI E BEACH TENNIS

Além disso, há espaço na grade para
RACHAS DE VÔLEI DE PRAIA.

Tanto o futevôlei quanto o beach tennis contam com aulas para 3 NÍVEIS: iniciante, intermediário e avançado, para o público masculino e feminino.

40 SÓCIOS

estão inscritos nas aulas de futevôlei.

Já no beach tennis, são

255 ALUNOS

matriculados, em 44 turmas.

São **2 as empresas** responsáveis pelas aulas das modalidades de areia no Clube. A **Ever Sports** é a encarregada das aulas de futevôlei, enquanto as de beach tennis ficam por conta da **Reação**.



Francisco Segnini Jr
 Prof. Dr. livre-docente
 pela Faculdade
 de Arquitetura e
 Urbanismo da USP,
 atuou na graduação e
 pós-graduação dessa
 escola durante 35 anos.
 Atualmente, trabalha
 como profissional liberal,
 tendo realizado projetos
 em diferentes áreas
 da arquitetura e do
 urbanismo, e é assessor
 da presidência do AP.

O PEDESTRE NA CIDADE DE SÃO PAULO

O PEDESTRE É CONSTANTEMENTE DESRESPEITADO NO SEU DIREITO DE LIVRE TRÂNSITO,

principalmente no que diz respeito às calçadas. A situação piora quando pensamos em pessoas com necessidades especiais – cadeirantes dificilmente conseguem circular pela cidade. Estamos acostumados a ver calçadas acidentadas, com inclinações além do razoável, destruídas por raízes de árvores, com degraus, usadas como estacionamento de veículos e tantos outros problemas. É inacreditável que numa cidade como São Paulo as calçadas estejam tão abandonadas.

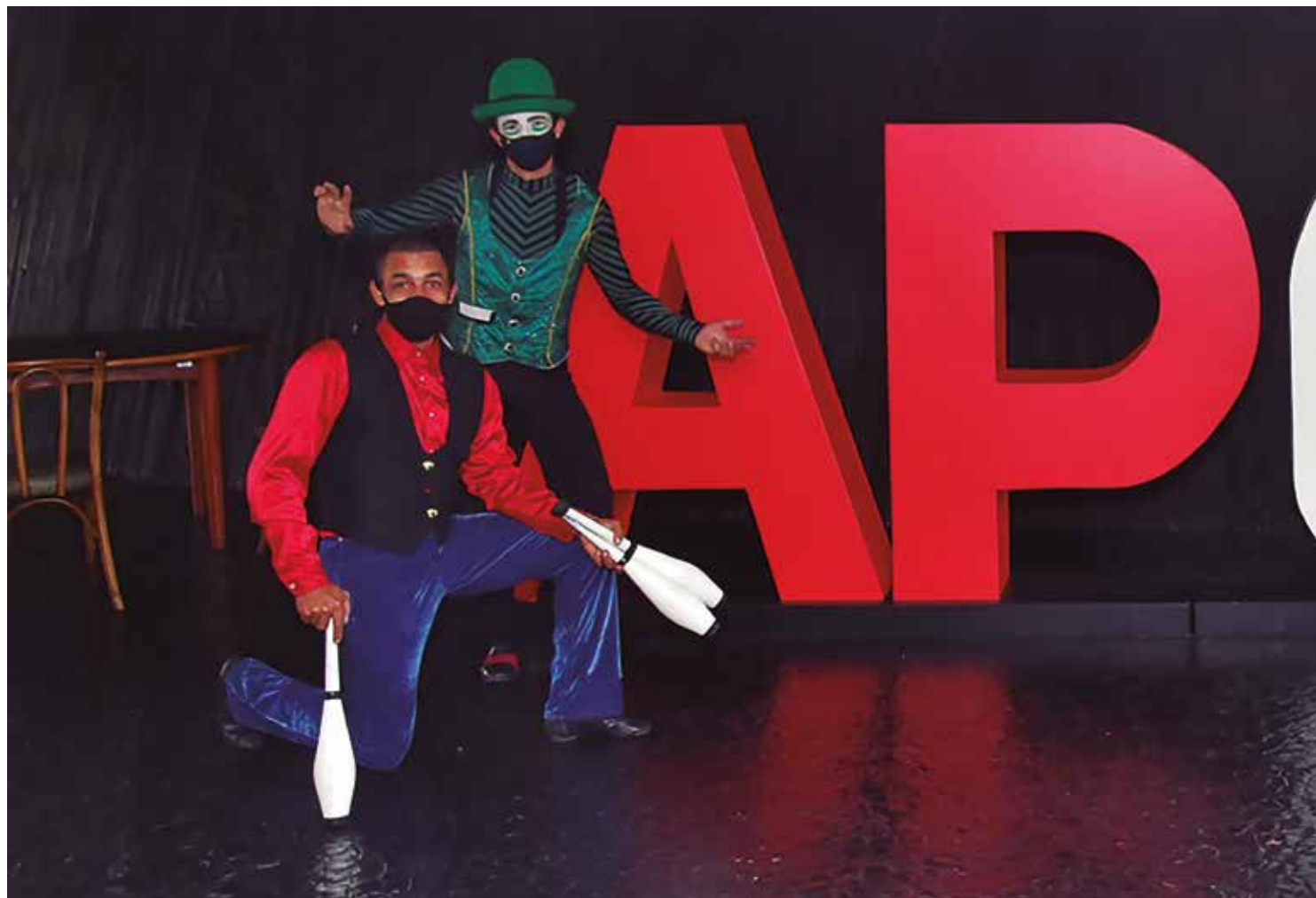
Em nossas calçadas, podemos sofrer acidentes graves, o que nos faz perguntar: "Quem é responsável pela execução e manutenção delas, considerando sua importância para a mobilidade urbana?"

Grande parte da população reclama das condições das calçadas, entretanto, não se dá conta de que os responsáveis somos todos nós, enquanto cidadãos, como se o problema fosse somente dos órgãos públicos e não houvesse legislação pertinente. No entanto, existem várias leis e diversos decretos que regulamentam a execução e a manutenção das calçadas, desde tipo de pavimentação, dimensões mínimas, inclinações e responsabilidades.

Grande parte da população não conhece os seus direitos garantidos pela legislação. Na cidade de São Paulo, legalmente, a execução e a manutenção da calçada em frente a um imóvel são responsabilidade de seu proprietário, ou seja, caso ocorra um acidente grave em função de má conservação, o proprietário poderá ser processado e arcar com os custos do problema provocado.

A prefeitura, com o objetivo de padronização das calçadas, estabeleceu o decreto nº 58.611 (24/01/2019), que reforça esse aspecto e propõe soluções para as calçadas, no sentido de melhorar a mobilidade urbana. Esse decreto não tem caráter punitivo, mas a fiscalização, apoiada em lei anterior que determina regras sobre muros, passeios e limpeza, pode notificar o proprietário para regularizar a situação (Lei nº 15.733/2013). Importante salientar que o prazo para tanto é de sessenta dias e, caso a regularização não se concretize, a multa é de R\$ 439,66 por metro linear. Por exemplo: para um lote normal aqui na City Pinheiros, com cerca de 15 metros de frente, a multa seria de R\$ 6.594,90. A prefeitura publicou uma cartilha que orienta a execução das calçadas. Os cidadãos poderão contatar a prefeitura para fazer questionamentos ou registrar queixas por meio dos canais de atendimento: telefonar para o 156, registrar a reclamação nas Praças de Atendimento das Subprefeituras

A livre circulação de pessoas é garantida por legislações federal, estaduais e municipais e, para que essa locomoção ocorra de forma segura, é necessário garantir o cumprimento não apenas das normas de trânsito, mas também daquelas relacionadas ao fluxo de pedestres. A legislação pertinente pode ser consultada no site da prefeitura. Esses decretos, normas e leis foram elaborados pensando na democratização da cidade e na liberdade de ir e vir de todos os cidadãos para que os passeios públicos possam cumprir o seu papel: possibilitar o livre trânsito das pessoas, tenham elas alguma deficiência, mobilidade reduzida ou não. 



CLUBE CELEBRA SEU ANIVERSÁRIO COM ATIVIDADES PARA TODAS AS IDADES

FOTOS: CLUBE AP E CELSO TIDON

NOS DIAS 25, 26 E 27 DE JUNHO, O AP COMEMOROU O SEU 61º ANIVERSÁRIO.

Para celebrar a data, os departamentos de Esportes, Social, Cultural e de Alimentos & Bebidas organizaram diversas atrações para os sócios. Saiba mais sobre a comemoração nas próximas páginas.

CONFIRA TODAS AS FOTOS E UM VÍDEO DAS ATIVIDADES DO AP61 EM NOSSO SITE.





INTELIGÊNCIA LÚDICA

O AP iniciou as festividades com uma palestra sobre Inteligência Lúdica, do sócio Wellington Nogueira, que também é ator, diretor, dramaturgo e fundador do Doutores da Alegria.



AP CRIANÇA

O Departamento Social também promoveu atividades para a criançada do AP. No sábado, quem compareceu ao Clube assistiu a uma apresentação de mágica. Já no domingo, foi a vez de a turma do circo mostrar toda a sua alegria e flexibilidade aos presentes.





CULTURAL

As turmas de teatro musical, ballet e jazz infantil do AP aproveitaram o aniversário do Clube para se apresentar. No sábado, as crianças do teatro musical mostraram todo o seu talento com a adaptação da peça *O Mágico de Oz*. No domingo, as dançarinas de ballet baby e iniciante e jazz infantil mostraram aos pais tudo aquilo que elas ensaiaram para a ocasião, em uma apresentação com o tema "Floresta".



PASSEIO CICLÍSTICO

A turma do AP que curte uma boa pedalada se juntou no domingo de manhã para um passeio por São Paulo. Pouco mais de vinte pessoas participaram da atividade.



AULÕES

O Departamento de Esportes do AP, em parceria com a Bodytech, ofereceu diversos aulões para os associados. Todo mundo pôde mexer o corpo com atividades de ritmos, hidroginástica e cross training.





ATIVIDADES ESPORTIVAS

Além da presença dos All-Stars do AP, os associados também aproveitaram para praticar os seus esportes preferidos durante todo o fim de semana.





ALL-STARS DO AP

O Departamento de Esportes convidou atletas renomados para dividir suas experiências com os sócios do AP. Em uma clínica de sua modalidade ou em um bate-papo no quiosque, todos os atletas presentes abrilhantaram as tardes do fim de semana no Clube. Confira as entrevistas completas com cada um dos all-stars no blog do AP.

FUTEBOL



"O meu negócio era dentro da área. O pessoal chegava pra mim e falava 'você fica por lá que a gente te manda a bola'. Foi assim que cheguei aos mais de 400 gols na carreira."
SERGINHO CHULAPA

"Sempre fui um centroavante diferente para a época em que joguei. Eu tinha muita velocidade e não gostava muito de jogar de costas para os zagueiros, me movimentava bastante pelos dois lados do campo e ia também buscar a bola. Eu praticamente jogava como um 'falso nove' da época." JUARY



"O gol que eu fiz na Libertadores jogando pelo Fluminense, em 2008, foi um dos mais bonitos. É difícil citar um só, mas esse foi especial." DODÔ

FREESTYLE



"O freestyle é um esporte que impressiona muito. Então, quando a gente começa a fazer uma apresentação, a galera já fica presa vendo aquilo porque novamente só vê por vídeo. Com a molecada, eu vou mostrar que não é um esporte tão difícil assim. Tem manobras que já pode se aprender no primeiro dia de prática. Só depende de cada um e se vai querer continuar porque exige um treino mais rígido."
ADONIAS



SKATE

"No skate, o importante é nunca desistir. Como é um esporte radical, você se machuca muito, não tem jeito. É quase impossível andar e não cair de vez em quando. Depois de um tempo, você se acostuma e aí não tem preço." VICTOR IKEDA

"Eu sempre fui sócio daqui, desde que nasci. Antes de me voltar somente para o futevôlei, andava de skate, jogava tênis e futebol, praticava jiu-jitsu, enfim, fazia de tudo um pouco. Sempre fui muito voltado para o esporte. Chegou um momento em que eu tive que me especializar apenas no futevôlei, mas o Clube sempre foi uma peça muito importante da minha vida. É um ambiente muito saudável, com pessoas do bem, e quero levar isso também para os meus filhos." GABIRU



FUTEVÔLEI

"O futevôlei é o esporte que mais cresce no Brasil. E nós, como os principais jogadores do circuito, ficamos muito felizes com isso. O nosso sonho é que o esporte se torne uma modalidade olímpica. A atividade está no caminho certo, com grandes eventos no Brasil e no mundo. Grandes jogadores estão surgindo, o que também eleva o nível do nosso esporte." VICTOR REAL



BEACH TENNIS

"Para mim, o beach tennis é o esporte mais democrático que existe. Quando eu falo democrático, quero dizer socioeconomicamente, fisicamente, etariamente, etc. Eu atribuiria isso a essa característica do beach tennis de ser tão democrático, eclético e fácil de se praticar em todas as idades, por todos os portes físicos, classes econômicas, terrenos – você pode jogar beach tennis na grama ou no asfalto, por exemplo. O beach tennis atende a todos e abre as portas para uma nova maneira de se praticar atividades físicas que não tínhamos até 2008." GUI PRADA



TÊNIS

"Eu acredito que o tênis é um esporte que agrega muito. E por ser um esporte que pratiquei a vida inteira de maneira competitiva, e nunca como diversão, eu sei o lado duro dele. Então, a clínica serve mais para mostrar que o tênis é um esporte no qual pode-se divertir muito. É um esporte muito democrático que você pode jogar com um cara muito mais velho do outro lado, se estiverem no mesmo nível. Para quem quer se divertir, como o pessoal aqui do Clube, quanto mais simples for o esporte, mais eles vão jogar a bola para o outro lado e mais vão se divertir." FLÁVIO SARETTA



VÔLEI DE PRAIA

"A preparação para os Jogos Olímpicos começa três anos antes, com o planejamento de equipe, treinamentos, competições importantes para a classificação no torneio, enfim, o crescimento da equipe em geral. Já o segundo momento é o ano em que chegam os Jogos. Aí, o foco é o ritmo das competições, plano de jogos contra adversários, etc. Tudo isso é muito importante para compor a equipe. A terceira fase é quando você está nos Jogos. Quando está na sede olímpica, você pensa mais em cada jogo – o que faz naquele jogo e esquece tudo o que aconteceu antes, pois você tem tudo bem estudado e já está preparado. Então, Olimpíada é cada jogo. E os Jogos Olímpicos são uma oportunidade única de quatro em quatro anos, então é preciso comprometimento total da equipe. Não tem como pensar diferente." EMANUEL



GINÁSTICA ARTÍSTICA

"Essa geração é uma geração de mudanças. Então, é importante que a gente dê bons exemplos. É importante mostrar que somos todos diversos e parar de ter tantos preconceitos no geral, por raça, etnia, sexualidade, religião, etc. Nós somos diferentes. Ninguém nasceu igual, e isso é bom." DIEGO HYPÓLITO



BASQUETE

"Apesar de o basquete não ser mais o segundo esporte brasileiro, nós somos o segundo maior consumidor da modalidade no mundo. Então, nós sabemos da grandeza que temos. Precisamos apenas organizar a casa um pouco para voltar para as cabeças do esporte." JEFFERSON

HANDEBOL



"O que eu mais gosto de fazer em clínicas de handebol é justamente contar um pouco da minha história e o que o esporte proporciona na vida das pessoas, mostrando a importância de manter uma atividade. Eu tento passar esse valor e deixar a sensação de que o esporte não é apenas suar a camisa, mas tem também paixão, dedicação, valores, ética, disciplina, etc. Deixar esse legado que o esporte me deu como exemplo para essa garotada, para que possam se espelhar, é o que eu mais priorizo." MAIK

JUDÔ

"Subir em um tatame cheio de crianças e poder passar um pouco do que a gente sabe é o que fica para nós. Todo o conhecimento técnico que temos não se compara com essa troca com as crianças. O judô carrega princípios para a vida toda. Poder ajudar, nem que seja apenas um pouquinho, é muito gratificante." MARCELO CONTINI



COMIDINHAS

O que não faltou durante a comemoração dos 61 anos do AP foram opções gastronômicas. Carrinhos com sanduíches, pipoca, saladas de frutas, sucos naturais, picolés, cafés e petits fours foram distribuídos por todo o Clube e fizeram sucesso.



JANTAR DE ANIVERSÁRIO

O fim de semana também contou com um jantar especial no sábado, dia 26, quando foi oferecido um cardápio exclusivo com opções como filé mignon ao marsala, arroz negro com frutos do mar, lasanha de berinjela, tortelloni de gorgonzola e pera, linguado na crosta de coco e ervas e soupe à l'oignon, uma sopa clássica de cebola servida em um pão rústico e gratinada com queijo gruyère.



O Departamento de A&B ofereceu uma torta mousse de chocolate com morangos aos associados que participaram da celebração noturna.

ELEGÂNCIA COM SEGURANÇA

Quem compareceu pôde desfrutar do som do Duo Carol e Gabriel, que tocou sucessos da música brasileira e internacional em ritmo de bossa nova. Vale lembrar que o jantar seguiu todos os protocolos de higiene e segurança vigentes, como distanciamento entre mesas e limitação do número de pessoas.





PAIXÃO PELO MOTOCROSS

FOTOS: ACERVO PESSOAL



O SÓCIO FÁBIO CARDOSO, 51, é um ávido fã de motocross. Além de colecionar e customizar motos antigas, ele chegou a participar de campeonatos regionais e nacionais da modalidade ao lado de seus grandes ídolos no esporte. Quando não está sobre duas rodas, Fábio está à frente da Flamir, uma tradicional marca de roupas situada no Alto de Pinheiros. Em uma conversa com a *Mais/AP*, Fábio lembrou de seus tempos áureos em cima das motocicletas, contou um pouco de suas viagens em duas rodas e revelou o segredo para conciliar o hobby com as responsabilidades profissionais.

Como foi o seu início no motocross?

Eu ando de moto desde os dez anos de idade. Andava aqui pelo bairro. Depois fui galgando, pegando algumas motinhos mais legais, até ter uma off-road, que na época eram as DTs. Aí conheci um cara que fazia modificações para andar na terra e, por acaso, ele tinha uma equipe de motocross já estruturada. Foi aí que eu comecei. Ele me convidou para participar de campeonatos regionais, e assim foi. Depois, chegou uma época em que fomos para as corridas de motos especiais. Comecei a correr em 1983 e corri até 1997. Foram mais de dez anos competindo quase profissionalmente.

Como você arcava com os custos das viagens e das corridas?

Eu não ganhava dinheiro nenhum com isso. Não tinha patrocinadores fortes. Conseguia alguns pequenos patrocínios, como de hotéis, que me davam a estadia, ou de roupas. Chegou uma época em que eu competia pela Agrale, então tinha todas as peças da moto, esses tipos de coisa. Mas grana mesmo, nunca.

Como foi disputar campeonatos estaduais e nacionais da modalidade?

Era como realizar um sonho. Eu comecei nas competições como hobby, pelo prazer de correr. Era fissurado pelo motocross. Só pensava nisso naquela época. Até comecei a ir mal na escola por conta disso. No finalzinho do colegial, eu saí da escola porque viajava muito para corridas ou treinos. Por dois anos consecutivos, competi no Campeonato Carioca e cheguei a ser vice-campeão. Fiz algumas etapas do Campeonato Brasileiro, quando tinha uma equipe mais estruturada. Tínhamos, por exemplo, um caminhão que tinha um quarto, geladeira e uma oficina completa.

Quais são os seus grandes ídolos do motocross?

Eu acompanhava muito o supercross americano, onde competiam os melhores pilotos do mundo. Eles eram melhores até que os campeões mundiais. Aqui no Brasil, eu tinha meus ídolos, com os quais cheguei a participar de corridas, que foi o caso do Nivanor Bernardi, do Paraibinha (Ylton Veloso Cavalcanti), do Paraguai (Álvaro Cândido Filho), do Morongo

(Marco Raymundo) e do Sassá (Luis Fabiano Oliveira). No comecinho da minha carreira, cheguei a correr com esse pessoal.

Você tem uma coleção de motos retrô. Qual é a sua principal peça na coleção?

Hoje em dia, eu tenho seis motos. Já tive muitas outras, mas me desfiz de algumas delas. Não tenho nem onde colocar tanta moto. Tenho uma CB 750 Four de 1974, que foi considerada a moto do século porque, ao ser lançada, foi uma das primeiras a bater os 200 km/h. Ela foi a precursora das motos superesportes. Fez um enorme sucesso por aqui e por todo o mundo. Ela tem a placa preta, é toda conservada, é legal. Recentemente, eu customizei uma outra moto que é uma raridade aqui no Brasil, uma Ducati 749. Também tenho uma Harley-Davidson e uma BMW F 800 GS. Eu sou bem eclético.

Você já fez alguma viagem de moto memorável?

Já fiz algumas. Mas a que me marcou muito foi uma que fiz pela Transamazônica toda. Eu saí daqui de São Paulo com três amigos e andamos por toda a BR-163, atravessando o Brasil por Mato Grosso, Mato Grosso do Sul e Amazonas. Subimos até Santarém de balsa, de lá, fomos até Marabá e depois percorremos todo o deserto do Jalapão. Foi uma viagem de 12 mil quilômetros e 25 dias.

Hoje em dia, você ainda faz viagens de moto?

Hoje em dia, faço "passeios gastronômicos" para locais próximos a São Paulo, como Itu, Sorocaba, São Roque, com uns grupos de motociclistas que gostam de motor e de alta gastronomia. Geralmente, fazemos uma visita a alguma garagem de motos ou carros antigos e depois vamos para um evento gastronômico com algum chefe de cozinha renomado.

Você recomenda algum passeio gastronômico?

Sugiro dois passeios interessantes: tomar um café da manhã no Marie's Café, em Vinhedo, indo pela Estrada dos Romeiros até Cabreúva; e também um almoço no Restaurante Entre Vilas, em São Bento do Sapucaí, indo pela Rodovia Monteiro Lobato. São experiências show de bola.

Você é um dos sócios da Flamir, uma empresa muito tradicional, com mais de sessenta anos no mercado, e conhecida pelo público do AP. Qual é o segredo para o sucesso do empreendimento?

Muito trabalho, principalmente por parte dos meus pais, que fundaram a empresa. A minha mãe comandava os negócios até a pouquíssimo tempo. Isso foi a chave fundamental para termos sucesso. Nós também sempre tivemos os pés no chão. O fato de trabalharmos com uma moda muito tradicional e funcional, difícil de se encontrar em outros lugares, também ajudou.

Como você concilia o hobby pelas motocicletas com o trabalho na Flamir?

Hoje em dia, o hobby é algo de fim de semana. De segunda a sexta-feira, foco na Flamir.

E no AP, o que você mais gosta de fazer?

Eu fui muito bem recebido por todas as tribos do Clube. Essa é uma particularidade do AP: não tem muita panela. Particpei do futebol por muitos anos, joguei o Panelas, fui artilheiro, mas o que eu mais pratico aqui é o tênis. Já ganhei alguns campeonatos, inclusive. Ganhei também um campeonato de beach tennis. E gosto também da natação. Uso muito a parte esportiva. 

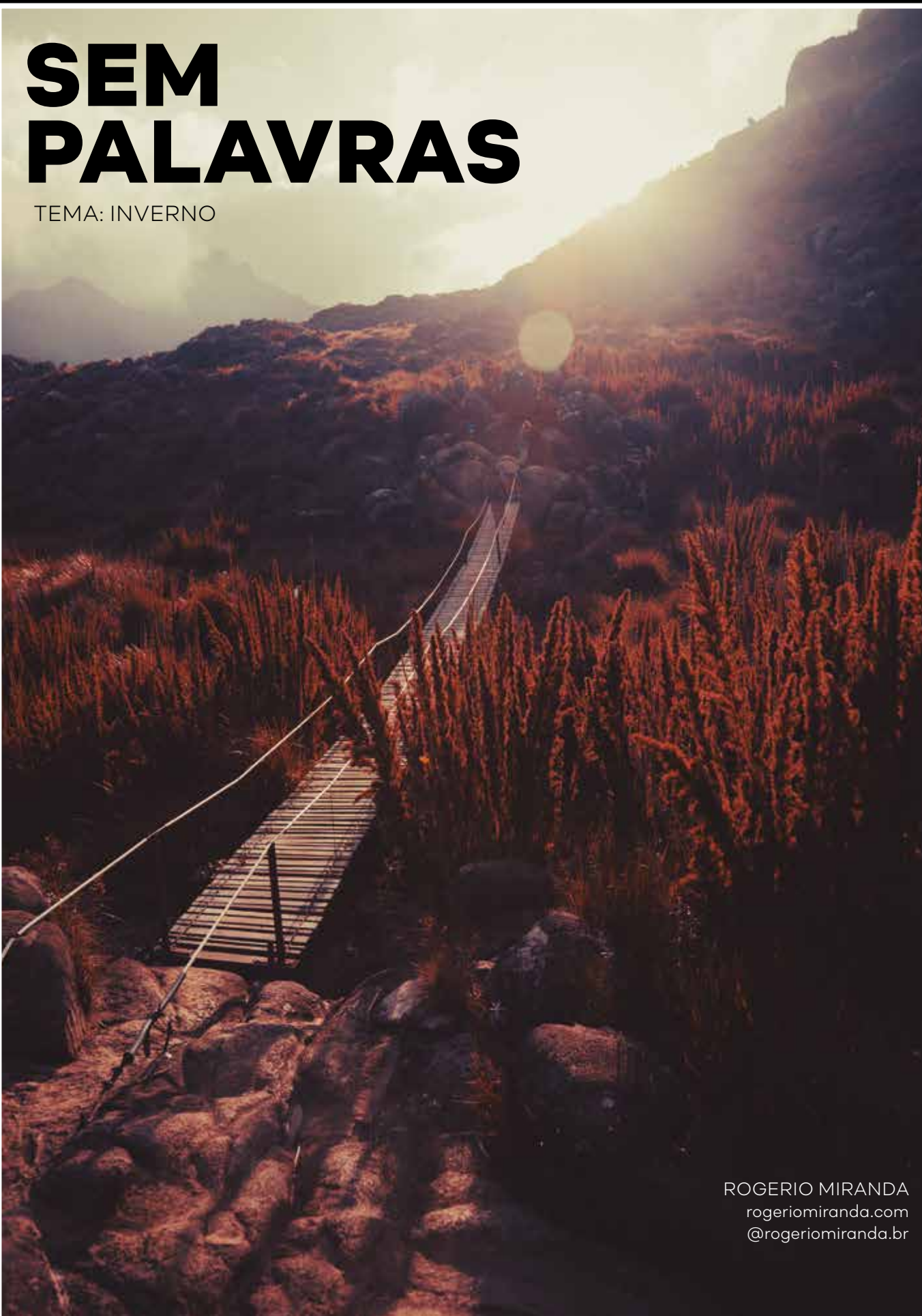


MOTOCROSS X SUPERCROSS

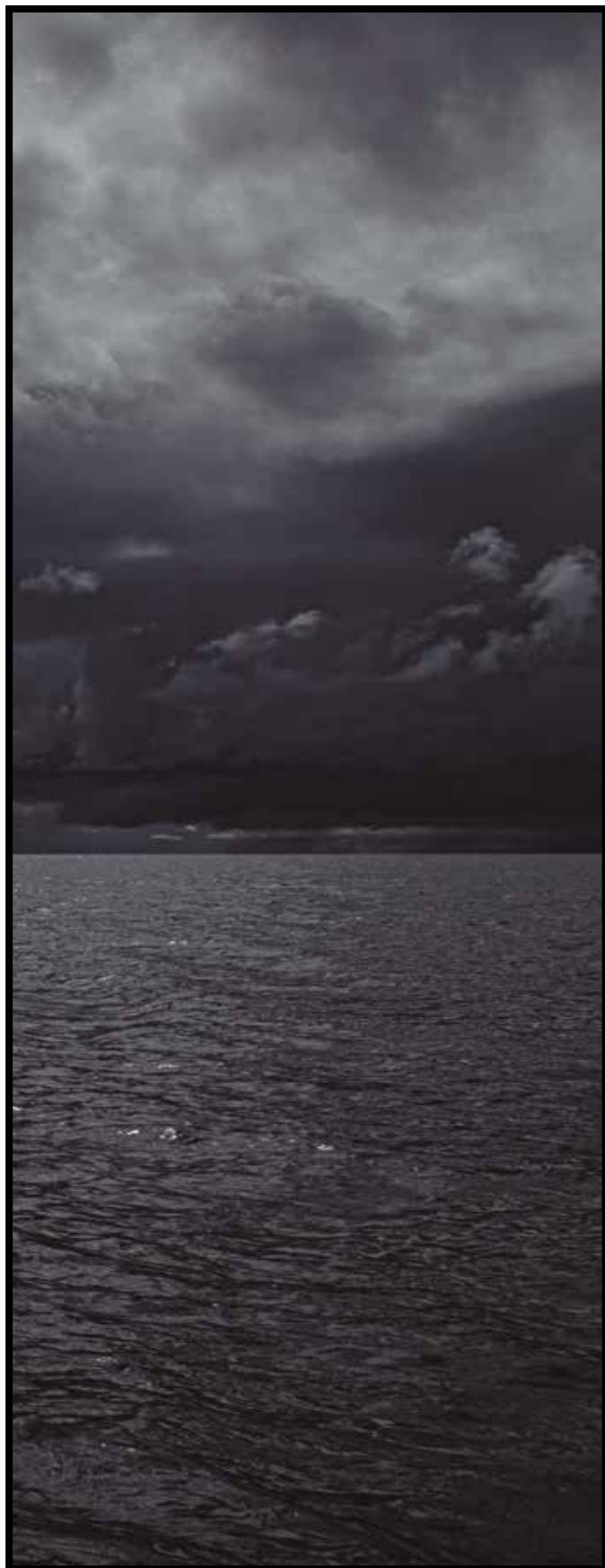
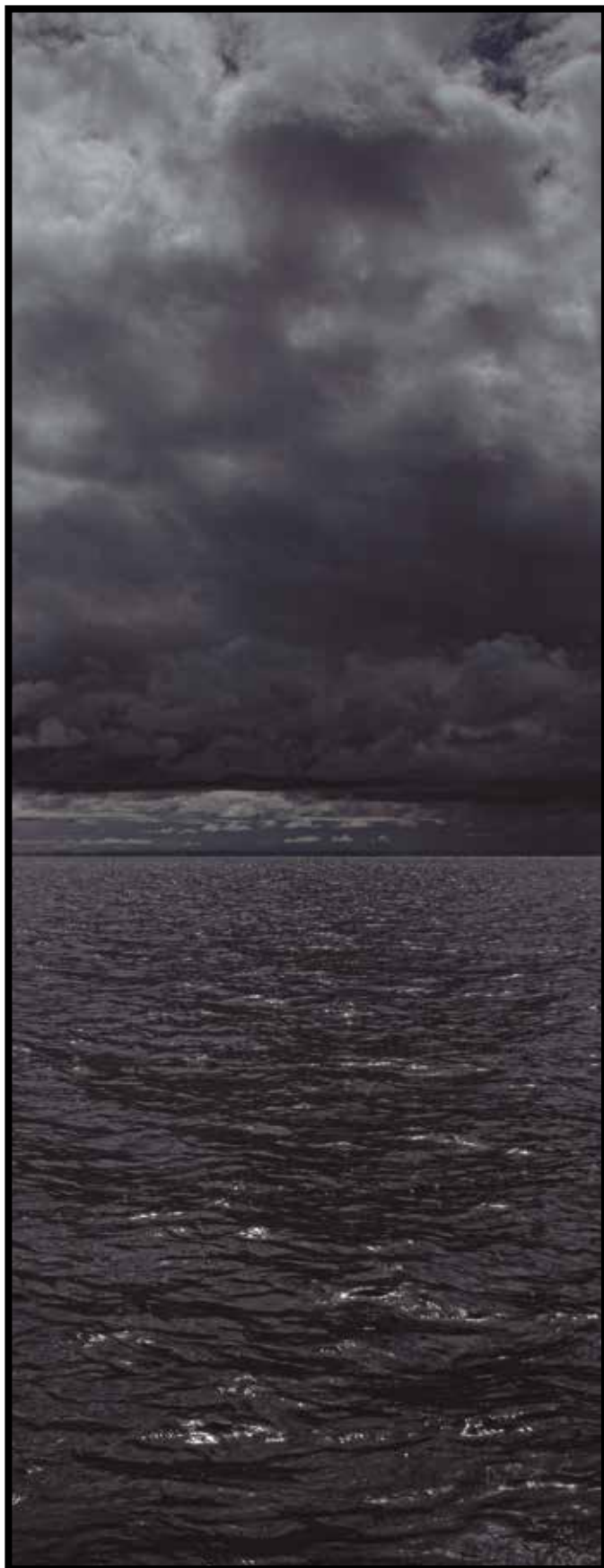
Para quem não é um fã dos motores, pode ser difícil distinguir entre motocross e supercross. A principal diferença entre as modalidades está nos circuitos. No motocross, as competições são realizadas em pistas fechadas, abrangendo distâncias que podem chegar a 1,5 km. No supercross, apesar de os circuitos de terra também serem fechados, a pista é mais curta. Além disso, os obstáculos dos circuitos de motocross são naturais, aproveitando terrenos acidentados e molhados. Já no supercross, os obstáculos são criados de forma artificial. Portanto, há uma quantidade maior de rampas, desenvolvidas por projetistas especializados.

SEM PALAVRAS

TEMA: INVERNO



ROGERIO MIRANDA
rogeriomiranda.com
@rogeriomiranda.br



PROJETO TRAVESSIAS



FOTOS: DIVULGAÇÃO/ TRAVESSIAS

CONHEÇA O TRABALHO REALIZADO PELA SÓCIA TATIANA NASCIMENTO com o projeto Travessias, que visa combater a segregação racial dentro das escolas.

Quando o projeto foi iniciado? Foi você quem o criou?

O projeto teve início em maio de 2019. Um pequeno grupo de pais, instigados pela palestra oferecida pela Escola Vera Cruz que questionava o que seria qualidade de educação para as famílias do colégio, trouxe à tona a necessidade de tornar a escola um ambiente menos segregado. A partir daí, foi realizada uma pesquisa com diversas escolas que já tinham algum programa de bolsas para entender como elas funcionavam e, a partir das experiências estudadas, construir um projeto que fosse além das bolsas, mais abrangente e capaz de mudar a comunidade como um todo. Não teve protagonismo de ninguém. Todas as pessoas que estavam envolvidas desde o começo criaram o projeto em conjunto. Ele é democrático desde a sua gênese.

Qual é o principal objetivo do projeto?

O principal objetivo é tornar a comunidade Vera Cruz menos segregada sob o ponto de vista racial. Acreditamos que esse é o caminho certo para potencializar todos os saberes.

Qual a sua função no Travessias?

Comecei dentro do projeto ajudando a organizar os primeiros eventos de

sensibilização e discutindo os direcionamentos e âmbitos do projeto em geral. Quando ele tomou corpo e a escola abriu efetivamente as vagas para os primeiros alunos, fiquei responsável pela comunicação: cuidava do Instagram, do LinkedIn, do Twitter, da organização de grupos internos de WhatsApp, ajudei a coordenar a criação da marca (feita por um pai negro da escola) e a determinar conteúdo do site junto com a frente de bolsas, além de interagir com os veículos de imprensa. É importante dizer que, por ser um projeto democrático, todas as decisões partiam de opiniões coletivas e nos reuníamos pelo menos duas vezes por semana para deliberarmos sobre todos os assuntos.

A sua vivência como publicitária auxiliou nesse trabalho?

Acredito que a vivência como publicitária tenha me auxiliado um pouco nas questões ligadas à comunicação, mas garanto que o que aconteceu foi o inverso: minha experiência dentro desse projeto foi que me ajudou como publicitária e como pessoa em geral. Ver algo tão importante surgir, ser desenvolvido e efetivamente acontecer é extremamente transformador. Quantas famílias – estou falando das brancas e das negras – serão impactadas por uma nova forma de ver o Brasil? Quantas oportunidades podem surgir desse encontro para todos os envolvidos? O que queremos mostrar é um Brasil inteiro e não pela metade.

O projeto já extrapolou a Escola Vera Cruz e hoje está presente também em outros colégios. Como foi esse processo?

Acho extremamente importante deixar evidente que se um programa como esse está sendo realizado dentro de uma escola majoritariamente branca como é a Vera Cruz, é porque o movimento negro – que resiste há mais de quatro séculos – lutou muito para que essas sementes chegassem até aqui. Dito isso, é maravilhoso que esse projeto inspire tantas escolas quantas forem possíveis. Fomos enormemente inspirados pela história da Escola Municipal Nelson Mandela também. Ficamos muito felizes em ver outras instituições, como o Santa Cruz, seguir na mesma linha e implantar um projeto que segue muitas das mesmas premissas. A vontade de que esse projeto não se limitasse às dependências da comunidade

Vera Cruz sempre esteve presente e, por isso, criamos um grupo com diversas outras escolas para compartilhar experiências e para que cada uma possa criar o seu projeto e transformar a sua comunidade. Sabemos que o Travessias é extremamente ousado, pois nossa ambição é que esse grupo seja uma grande semente para o Brasil.

Como os sócios do AP podem colaborar com o Travessias?

Para contribuir financeiramente, é só acessar www.projetostravessias.gov.br e clicar em “doe aqui”. Aceitamos doações mensais recorren-

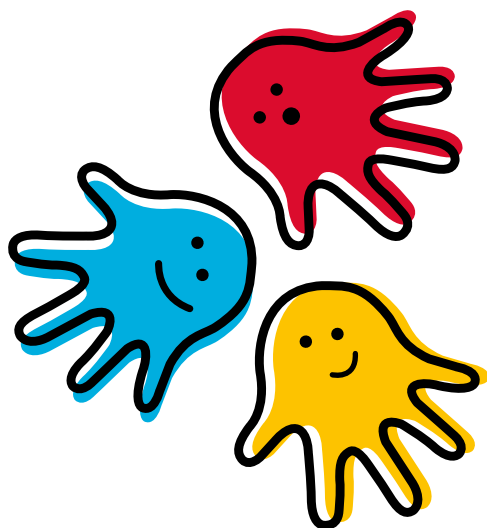
tes a partir de R\$ 20. Para cada real doado, a Escola Vera Cruz doa outro. Mais uma forma de contribuir com o projeto Travessias é falar sobre ele para o maior número de pessoas que cada um puder, pois, além de espalhar a ideia, irá torná-lo cada vez mais real.

Qual a sua sugestão para quem quer se aprofundar no assunto?

Encerro com uma dica de leitura para aqueles que se interessaram por esta matéria: leiam o livro *Pequeno Manual Antirracista*, da Djamila Ribeiro. Tenho certeza de que todos terão grandes surpresas.



O Projeto Travessias é um programa que visa combater a segregação racial dentro da Escola Vera Cruz. A iniciativa conta com cinco pilares: sensibilização da comunidade; valorização da cultura e história afro-brasileira, africana e indígena; contratação de profissionais negros e indígenas em cargos de decisão e na docência; bolsas de estudo com critério étnico-racial; e diálogo permanente com outras escolas, visando à troca de experiências e potencialização do projeto para além dos muros da Escola Vera Cruz. No começo de 2021, o projeto recebeu os primeiros dezoito alunos no último ano da educação infantil, mantendo três estudantes por classe, e foram contratados onze novos profissionais negros (entre professores e gestores). Em 2022, serão dezoito novos alunos no mesmo ano (G5), enquanto os estudantes deste ano serão encaminhados para a primeira série. O projeto é custeado por doações oriundas da comunidade de famílias Vera Cruz, com 50% das despesas financiados diretamente pela escola. //



SuperFérias

CLUBE AP INVERNO 2021

CRIANÇA DO AP SE DIVERTIU COM ATIVIDADES INTERNAS NO CLUBE

AS SEMANAS DOS DIAS 12 A 16 E 19 A 23 DE JULHO FORAM REPLETAS DE BRINCADEIRAS E DIVERSÃO PARA A GAROTADA DO AP. Os pequenos curtiram o Superférias de Inverno 2021 com atividades internas e seguindo todos os protocolos de higiene e segurança.

Confira a seguir algumas fotos da recreação. Todos os demais cliques estão no site do AP. //











FOTO: CLUBE AP

A PARTIR DE 23/8, SEGUNDA-FEIRA, SERÁ REALIZADO O TORNEIO INTERNO DE TÊNIS ADULTO DE DUPLAS 2021.

As partidas serão disputadas às segundas, quartas e sextas-feiras, com rodadas às 19h e 20h30. Em caso de chuva, serão remarca-
das para os sábados, no período da tarde.

A forma de disputa do torneio dependerá da quantidade de participantes inscritos por categoria. Caso haja categorias com menos de seis inscritos, os atletas serão realocados para outros grupos.

As inscrições devem ser feitas diretamente na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail filipi.aguiar@clubeap.com.br até 15/8,

domingo. O chaveamento será realizado em um sorteio no dia 17/8, terça-feira. A taxa de inscrição é de R\$ 52,60. Para mais informações sobre o regu-
lamento, procure a Secretaria de Esportes. Confira abaixo todas as categorias abertas.

LIVRE A: a partir de 15 anos. Avançado. Dupla Fixa.

LIVRE B: a partir de 15 anos. Intermediário. Dupla Fixa.

LIVRE C: a partir de 15 anos. Iniciante. Dupla Fixa.

MASCULINO INICIANTE: a partir de 15 anos. Iniciante. Dupla Fixa.

MÁSTER A: Masculino, a partir de 60 anos. Avançado. Dupla Fixa.

MÁSTER B: Masculino, a partir de 60 anos. Intermediário. Dupla Fixa.

FEMININO A: a partir de 15 anos. Avançado. Dupla Fixa.

FEMININO B: a partir de 15 anos. Intermediário. Dupla Fixa.

FEMININO INICIANTE: a partir de 15 anos. Iniciante. Dupla Fixa. //

BORA PRA AREIA!

SÓCIOS ADEPTOS DO BEACH TENNIS DISPUTARÃO FESTIVAL

QUEM GOSTA DE COLOCAR O PÉ NA AREIA TERÁ A OPORTUNIDADE DE PARTICIPAR DO FESTIVAL INTERNO DE BEACH TENNIS 2021 a partir de 23/8, segunda-feira. A competição será realizada em duas categorias – masculina e feminina – e poderá ser disputada por todos os sócios com idade a partir de 11 anos, completados durante 2021.

Os jogos serão realizados às sextas-feiras, a partir das 18h30. O torneio será disputado em eliminatória simples. As partidas serão em formato de melhor de três sets, sendo os dois primeiros de até seis games. Em caso de empate de sets, a disputa do terceiro será no formato super tie-break, com dez pontos disputados.

Para inscrições e mais informações sobre o regulamento, entre em contato com a Secretaria de Esportes. Também é possível se inscrever pelo e-mail filipi.aguiar@clubep.com.br 



DESAFIO TREINO ATIVO

ACADEMIA DO AP PREMIARÁ OS ASSOCIADOS MAIS FREQUENTES

O DEPARTAMENTO DE ESPORTES IRÁ PROMOVER DURANTE O MÊS DE AGOSTO O DESAFIO TREINO ATIVO.

Quem quiser participar da disputa – que será promovida entre os dias 1º e 31 – receberá um calendário. Para cumprir o desafio, o sócio deverá completar, em um único dia, dois treinos, que podem ser aeróbicos, de musculação ou participação em uma das nossas aulas coletivas, durante os 31 dias da competição. Cada vez que o sócio atingir esse objetivo, um profissional da academia do AP fará uma marca no calendário. A meta do desafio é coletar quinze dessas marcas.

Todos os associados que vencerem a disputa receberão uma semana de aulas gratuitas com os personal trainers da academia, respeitando a agenda dos professores. A competição está aberta a todos os associados matriculados na academia. Mais informações e inscrições com a equipe da Bodytech. 



CONFIRA AS AULAS ESPECIAIS DO FITNESS EM AGOSTO

HORÁRIO: 10H

BIKE
7/8, SÁBADO

MIX BIKE

Professor: Mario

LOCALIZADA
14/8, SÁBADO

LOCAL POWER

Professora: Arianne

FUNCIONAL
21/8, SÁBADO

POWER FUNCIONAL

Professora: Beatriz

DANÇA
28/8, SÁBADO

AEROJAZZ

Professora: Daniela

AULA EXTRA
**14/8, SÁBADO,
ÀS 11H50**

ALONGAMENTO

Professora: Arianne

Aulas sujeitas a alteração ou cancelamento em virtude das medidas de controle da pandemia, respeitando as atualizações do Plano São Paulo.

AULAS COLETIVAS DA ACADEMIA

EM PARCERIA COM A BODYTECH, empresa responsável pela administração da academia, o Departamento de Esportes divulgou a grade de aulas coletivas. A programação é revista semestralmente e poderá ser reajustada de acordo com o número de frequentadores, novidades do mercado fitness, sugestões trazidas por associados e outros fatores avaliados internamente pelo departamento. Confira os horários.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7h	HATHA YOGA Ligia - Studio 2 - 60'		HATHA YOGA Ligia - Studio 2 - 60'		HATHA YOGA Ligia - Studio 2 - 60'
7h15	LOCALIZADA Ariane - Sala 1 - 45'	FUNCIONAL Daniela - Sala 1 - 45'	LOCALIZADA Ariane - Sala 1 - 45'	FUNCIONAL Daniela - Sala 1 - 45'	LOCALIZADA Ariane - Sala 1 - 45'
7h30	INDOOR CYCLE Beatriz - 45'	INDOOR CYCLE Jean - 45'	INDOOR CYCLE Beatriz - 45'	INDOOR CYCLE Jean - 45'	INDOOR CYCLE Beatriz - 45'
8h	LOCALIZADA Ariane - Sala 1 - 45'	LOCALIZADA Daniela - Sala 1 - 45'	LOCALIZADA Ariane - Sala 1 - 45'	LOCALIZADA Daniela - Sala 1 - 45'	LOCALIZADA Ariane - Sala 1 - 45'
8h30	INDOOR CYCLE Beatriz - 45'	INDOOR CYCLE Jean - 45'	INDOOR CYCLE Beatriz - 45'	INDOOR CYCLE Jean - 45'	INDOOR CYCLE Beatriz - 45'
8h45	ABDOMINAL Ariane - Sala 1 - 15'	ALONGAMENTO Daniela - Sala 1 - 30'	ABDOMINAL Ariane - Sala 1 - 15'	ALONGAMENTO Daniela - Sala 1 - 30'	ABDOMINAL Ariane - Sala 1 - 15'
9h	ALONGAMENTO Ariane - Sala 1 - 30'		ALONGAMENTO Ariane - Sala 1 - 30'		ALONGAMENTO Ariane - Sala 1 - 30'
9h15		RITMOS Daniela - Sala 1 - 45'		RITMOS Daniela - Sala 1 - 45'	
9h30	MAT PILATES Ariane - Sala 1 - 45'	INDOOR CYCLE Jean - 45'	MAT PILATES Ariane - Sala 1 - 45'	INDOOR CYCLE Jean - 45'	MAT PILATES Ariane - Sala 1 - 45'
10h15	MAT PILATES Ariane - Sala 1 - 45'		MAT PILATES Ariane - Sala 1 - 45'		MAT PILATES Ariane - Sala 1 - 45'

15h45		HATHA YOGA Diego - Sala 1 - 60'		HATHA YOGA Diego - Sala 1 - 60'	
-------	--	------------------------------------	--	------------------------------------	--

17h	ABDOMINAL Mauricio - Sala 1 - 20'	ABDOMINAL Beatriz - Sala 1 - 20'	ABDOMINAL Mauricio - Sala 1 - 20'	ABDOMINAL Beatriz - Sala 1 - 20'	ABDOMINAL Mauricio - Sala 1 - 20'
17h20	LOCALIZADA Mauricio - Sala 1 - 45'	LOCALIZADA Beatriz - Sala 1 - 45'	LOCALIZADA Mauricio - Sala 1 - 45'	LOCALIZADA Beatriz - Sala 1 - 45'	LOCALIZADA Mauricio - Sala 1 - 45'
17h30	INDOOR CYCLE Mario - 45'	INDOOR CYCLE Rafael - 45'	INDOOR CYCLE Mario - 45'	INDOOR CYCLE Rafael - 45'	
18h10	RITMOS Mauricio - Sala 1 - 45'	FUNCIONAL Beatriz - Sala 1 - 45'	RITMOS Mauricio - Sala 1 - 45'	FUNCIONAL Beatriz - Sala 1 - 45'	AEROJAZZ Daniela - Sala 1 - 60'
18h30	INDOOR CYCLE Mario - 45'	INDOOR CYCLE Rafael - 45'	INDOOR CYCLE Mario - 45'	INDOOR CYCLE Rafael - 45'	
19h	YOGA Ligia - Sala 1 - 60'		YOGA Ligia - Sala 1 - 60'		

Obs.: o sócio que tiver alguma sugestão de nova modalidade ou de alteração de programação deve encaminhá-la à Secretaria de Esportes.

CINECLUBE/AP

FILMES INFANTIS

QUE TAL UMA OPÇÃO PARA
DIVERTIR OS PEQUENOS?

SESSÕES DE TERÇA A SEXTA-FEIRA

LOCAL: TEATRO

HORÁRIO: 16H

CONFIRA A
PROGRAMAÇÃO
NO SITE OU NO
DEPARTAMENTO
CULTURAL.

*As sessões estão sujeitas
a cancelamento em razão
da pandemia, de acordo
com os desdobramentos
do Plano São Paulo.*



INTELIGÊNCIA LÚDICA

WELLINGTON NOGUEIRA APRESENTA PALESTRA SOBRE O BRINCAR ADULTO

FOTO: ACERVO PESSOAL



NO DIA 20/8, SEXTA-FEIRA, O SÓCIO DO AP E FUNDADOR DO DOUTORES DA ALEGRIA, WELLINGTON NOGUEIRA, irá

apresentar uma palestra, seguida por um workshop, sobre a ludicidade. De acordo com Wellington, que tem um extenso background trabalhando no teatro e em demais setores do ramo cultural, a inteligência lúdica é a capacidade de encontrar soluções para problemas brincando. E ele alerta: o futuro é lúdico. "Para um mundo que anda cada vez mais rápido e sem manual de instruções, o desenvolvimento da inteligência lúdica é fundamental", diz o palhaço por profissão.

O evento será realizado no teatro, às 19h30. Não é necessário fazer inscrição prévia. Em razão das normas de higiene e segurança para contenção do novo coronavírus, os lugares serão limitados. Para mais informações, consulte o Departamento Cultural.

PALESTRA E WORKSHOP: LUDICIDADE -
ANTÍDOTO PARA TEMPOS TURBULENTOS
20/8, SEXTA-FEIRA, ÀS 19H30
LOCAL: TEATRO • ENTRADA GRATUITA

SAIBA MAIS SOBRE A PROPOSTA DA PALESTRA E DO WORKSHOP NA ENTREVISTA DA MAIS/AP COM WELLINGTON NOGUEIRA.

O que é inteligência lúdica?

O primeiro grande aprendizado de um ser humano ocorre justamente por meio da ludicidade, da brincadeira. O que absorvemos e conquistamos na infância, por meio do brincar, é fundamental para o bom desenvolvimento de um jovem e, consequentemente, de um adulto. Só que um belo dia alguém fala para a gente "acabou a brincadeira, agora é sério", e aí começam os problemas, as neuroses e os medos, que se estendem para a instituição de ensino, para o universo do trabalho. Hoje, a ciência está começando a mostrar que resgatar a conexão com a ludicidade na fase adulta da vida nos ajuda a ver a vida e encontrar soluções por meio desse canal. Então, a inteligência lúdica

é você aguçar a sua capacidade de continuar brincando para encontrar a melhor maneira de solucionar as suas questões, de fazer uma escolha ou de encaminhar um problema.

Como os adultos podem praticar a inteligência lúdica em seu dia a dia?

O Clube é um espaço que precisa muito ser explorado em um momento como este. É onde a gente pode viver momentos como este, de você tomar um drink com amigos. A prática de esportes também é uma forma de ludicidade para os adultos, principalmente quando você joga sem se preocupar se está ganhando ou perdendo, mas sim em desfrutar daquela ação. É também possível desfrutar da ludicidade fora do AP, com palavras cruzadas, jogos

de cartas ou de tabuleiros e outros trabalhos manuais. Todo tipo de entretenimento que não é trabalho, mas é uma diversão e uma atividade lúdica. Você pode fazer uso de tudo isso para se reconectar com a sua potência, ou seja, o seu lado mais saudável.

Como a sua carreira no teatro e no Doutores da Alegria influenciou os seus ensinamentos na palestra?

Quando você é um palhaço das 10h até as 16h, ininterruptamente, e tira a maquiagem e vai para a casa, a sua cabeça continua pensando como um palhaço, que enxerga tudo pela ludicidade. Ser um palhaço é buscar na criança que ele foi e nas crianças que ele observa a inspiração para a construção da sua personagem. 

DICAS DE LEITURA

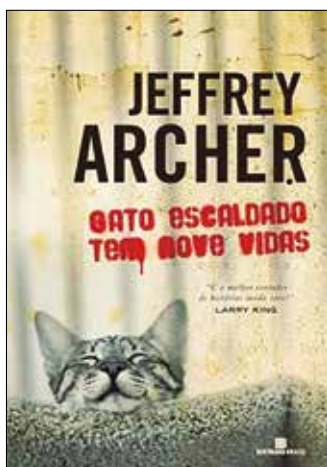
AS SUGESTÕES DA BIBLIOTECÁRIA TELMA NAKAHARA PARA AGOSTO TÊM DE TUDO UM POUCO: ROMANCE, VIOLÊNCIA, UMA HISTÓRIA SOBRE A ADOLESCÊNCIA E BOAS PITADAS DE HUMOR. CONFIRA A SINOPSE DE CADA UMA DAS OBRAS E VERIFIQUE SUA DISPONIBILIDADE NA BIBLIOTECA DO CLUBE.

FOTOS: INTERNET



Um Rosto na Noite, de Patricia Highsmith

Uma carteira encontrada na rua: esta é a insólita maneira que Patricia Highsmith – mestre em suspense policial – usa para aproximar seus personagens, no não menos insólito cenário do Greenwich Village, o bairro dos artistas de New York. Todos gravitam em torno de Elsie, uma jovem atraente que desperta o amor de homens e de mulheres. Ralph Linderman é o moralista excêntrico que tenta a todo custo proteger-lhe a inocência. Jack e Natalia, um jovem e sofisticado casal, irmão, cada um à sua maneira, se envolver amorosamente com ela. E à ambiguidade sexual desses personagens se junta a estranha figura de Fran, uma lésbica com quem Elsie também passa a se relacionar. São, afinal, ligações perigosas que culminam em um crime violento.



Gato Escaldado Tem Nove Vidas, de Jeffrey Archer

A obra é dividida em doze contos. Entre eles, "O Homem Que Roubou a Própria Agência dos Correios" e "Não Beba Água", sobre um homem que tentou envenenar a esposa, trazem finais surpreendentes. "Mestre" mostra como um restaurateur explicou ao Fisco como consegue manter um iate, uma Ferrari e uma casa em Florença com uma renda declarada de 100 mil libras por ano. "O Rei Vermelho" é sobre um charlatão que entra na vida de um lorde inglês em busca de uma peça que fará seu tabuleiro de xadrez valer uma fortuna. E "Aos Olhos de Quem Vê", o preferido de Archer, no qual um bonito e famoso jogador de futebol do Roma se apaixona por uma mulher espantosamente rica.



A Vida Mentirosa dos Adultos, de Elena Ferrante

As mudanças no rosto de Giovanna anunciam o início da adolescência e não passam despercebidas em casa. Dois anos antes de abandonar a família e o confortável apartamento no centro de Nápoles, Andrea não se dá conta do que sentenciar quando sussurra para a esposa que a filha é muito feia. Essa feiura estética, mas que também indica uma possível falha de caráter, recai sobre Giovanna como uma herança indesejável de Vittoria, a irmã há muito renegada por Andrea. Aos doze anos, a menina vê um rosto no espelho e, embora não compreenda a fundo o peso daquela comparação, sente que algo está irremediavelmente à beira de um abismo. O amor e a proteção oferecidos pelo lar são as primeiras estruturas a desmoronar quando Giovanna decide conhecer a mulher que pode encarnar seu futuro. Os encontros com a tia são o ponto de partida para o embate com inúmeras questões existenciais – é possível pertencer a algum lugar em uma Nápoles de contrastes entre o cinza industrial e sua sociedade rica e instruída? //

CONEXÃO/AP

O Conexão AP é um canal criado para conectar a comunidade do Clube. Se você tem um negócio ou serviço com benefícios especiais a ser oferecidos aos sócios, conecte-se com a gente pelo e-mail aline.cetto@clubeap.com.br.

Confira a seguir os descontos exclusivos para associados do AP, em vigor entre os dias 1º e 31 de agosto, em diversos segmentos.

BUTANTÃ WELLNESS

ALIMENTÍCIO/SOPAS • SÓCIA: DANIELA MALZONI CARAMURU



WhatsApp: (11) 99678-1214

Frete grátis para as regiões de Alto de Pinheiros, Vila Beatriz e City Butantã. O associado deve se identificar pelo nome e número do título.

A Butantã Wellness oferece sopas preparadas com ingredientes frescos e especiarias combinadas cuidadosamente, garantindo, além de um sabor incrível, diversos benefícios para a saúde devido às propriedades terapêuticas das ervas e dos temperos. São várias opções de sopas congeladas, produzidas diariamente, facilitando a organização de sua rotina, sem perder o sabor e a qualidade dos ingredientes frescos.

CAPISCÉ?

ALIMENTÍCIO/MASSAS ARTESANAIS • SÓCIO: ALEXANDRE TUZZOLO PAULINO



Pedidos acima de R\$ 300 ganham 1 antepasto. Sócios devem se identificar pelo nome e número do título.

Site: www.capisce.com.br

Instagram: @capisce_em_casa

Loja virtual: capisce-em-casa.lojaintegrada.com.br/

WhatsApp: (11) 4801-6716

A Capisce? produz massas artesanais utilizando tecnologia, sem abandonar o compromisso e a qualidade do produto artesanal. A experiência e os conhecimentos adquiridos ao longo dos anos tornaram a Capisce? apta a atender empresas e se tornar parceira de alguns renomados chefs de cozinha. Além disso, o estabelecimento também atende o consumidor final. Todos os produtos são pré-cozidos e congelados individualmente para oferecer qualidade, praticidade, segurança e desperdício zero.

CIAO MAO

CALÇADOS • SÓCIA: PRISCILA CALLEGARI LEME DUARTE



10% de desconto nas compras efetuadas no site, com o cupom ALTO DE PINHEIROS, e 15% de desconto para compras presenciais na nossa loja. O sócio deve se identificar pelo nome e número do título. Promoção não cumulativa.

Site: www.ciaomao.com

Instagram: @ciaomaoshoes

E-mail: pinheiros@ciaomao.com

Telefone: (11) 2503-7768

Facebook: ciaomao

WhatsApp: (11) 91023-0856

A marca brasileira permite que cada pessoa se torne coautora do seu próprio calçado ao escolher entre diferentes acessórios intercambiáveis. O design de nossos produtos busca aliar conforto e beleza, respeitando a saúde dos pés, o bem-estar e o estilo de cada um. Os calçados Ciao Mao são criados e produzidos no Brasil, à mão, respeitando normas ambientais e utilizando materiais sustentáveis, como o couro natural e a borracha reciclada. A marca já conquistou diversos prêmios de design e participou de exposições pelo mundo. Um mesmo sapato pode tornar-se vários!

ESKIMO HOUSE – SORVETES

ALIMENTÍCIO/SORVETES • SÓCIO: MARIO SERGIO AIRES SUCENA



Desconto de 10% e taxa de entrega grátis, acima de R\$ 95,00, para São Paulo. Mencione CLUBEAP2020.

Fundada em 1991, a Eskimo House é uma fábrica de sorvetes artesanais voltada para a produção e o abastecimento de sorvetes de massa para os melhores restaurantes, clubes e eventos de São Paulo. Provavelmente, você já experimentou o clássico sorvete de Menta com Chocolate no restaurante do AP.

SORBETTOS POTES DE 1,3 litro: Açaí Polvilhado com Ninho, Fruta Morango e Limão Siciliano • **GELATOS POTES DE 1,3 litro:** Biscottino Oreo, Beso Doble, Choc Floc Choc, Coco com Coco Queimado, Cheese Cake de Morango, logurte Mesclado com Amarelas, Ninho com Nutella e Ovomaltine, Tiramisù com Cookies Black, Chocolate Vegano, Jabuticaba, Paçoquita, Limão Siciliano e Queijo Mesclado com Goiabada • **SORVETES E SORVETES DIETÉTICOS POTES de 5 litros:** mais de 40 sabores

E-mail: vendas@eskimohouse.com.br

Facebook: SorvetesEskimoHouse

Instagram: @eskimo.house

WhatsApp: (11) 95344-7883

GRAXA

ALIMENTAÇÃO • SÓCIO: PAULO HENRIQUE S. GOMES



Facebook: Graxa Pizzas

Instagram: @graxappizzas

iFood: Graxa Pizzas Perdizes

Rappi: Graxa Pizzas Perdizes

Telefone/WhatsApp: (11) 96566-3897

Para pedidos pelo iFood, peça seus 6 cromossomos, escreva no campo das "observações" Clube AP e receba duas YellowHops Long Necks de brinde. Sócios devem se identificar pelo nome e número do título.

Experimente os deliciosos Cromossomos do Graxa Pizzas. Uma daquelas coisas que precisavam ser inventadas. Basta escolher o sabor: costela defumada, cupim defumado, queijo com cebola roxa e calabresa artesanal com queijo. Vamos aí?

HELÔ DOCES

ALIMENTÍCIO/DOCES • SÓCIA: HELOÍSA MONTEIRO DA SILVA



20% de desconto nas compras efetuadas no site, com o cupom ALTODEPINHEIROS.

Site: www.helodoces.com.br

Telefone: (11) 3814-4854

WhatsApp: (11) 98149-3255

Marca estabelecida desde 1988, a receita do brownie "da caixinha azul" foi criada há 30 anos pela Helô. Tudo é feito no dia e com muito amor. Está presente nas prateleiras dos melhores supermercados e nas mesas de restaurantes de prestígio em diversas cidades do país. Conheça também os bolos e as tortas. Receitas tradicionais, exclusivas e elaboradas com ingredientes de primeira linha, de forma artesanal.

LITTLE GIANTS

EDUCAÇÃO • SÓCIO: GILBERTO PINTO RODRIGUES



Site: www.littlegiantsschool.com.br

E-mail: contato@lgiants.com.br

Endereço: Av. Padre Pereira de Andrade, 315 - Alto de Pinheiros

Telefone: (11) 3022-5819

WhatsApp: (11) 95087-5819

10% de desconto na mensalidade para os sócios do Clube AP (válido por todo o período de 2021).

Na Little Giants, a criança é agente de sua própria ação, constrói seu conhecimento e aprende a reconhecer suas potencialidades onde os educadores são mediadores nesse processo. Com um currículo inovador e sempre pensando em aulas mais dinâmicas e prazerosas para nossos alunos, são abordados conteúdos de educação financeira, empreendedorismo e sustentabilidade, robótica e programação, cultura brasileira e musicalização desde seus primeiros anos, onde cerca de 80% da capacidade cerebral do ser humano é definida. Com sistema de rodízio de salas, permite que os alunos explorem os ambientes da escola sem o confinamento em uma única sala.

LOUIS COMIDA SAUDÁVEL

ALIMENTÍCIO/SAUDÁVEL • SÓCIO: RICARDO FREITAS PANDOLFI



Delivery com frete grátis, sem pedido mínimo.

E-mail: contato@louiscomidasaudavel.com.br

Facebook: www.facebook.com/LouisComidaSaudável

WhatsApp: (11) 99963-2193

Louis Comida Saudável é uma empresa preocupada com a alimentação de seus clientes. Para tanto, fazemos pratos que utilizam ingredientes frescos, alguns de produção própria, sem uso de agrotóxico. As receitas são livres de gorduras trans, com pouquíssima utilização de gordura de origem animal (sempre que usamos, são derivados de leite magro) e sem produtos ultraprocessados, que têm conservantes e sódio em suas composições. As porções são individuais e congeladas, em embalagens próprias para fornos micro-ondas ou convencional.

MAIS TREINAMENTO E CONSULTORIA

TREINAMENTO E CONSULTORIA • SÓCIA: MARCIA PINTO RODRIGUES



Site: www.maistreinamento.com.br
E-mail: mais@maistreinamento.com.br
Instagram: @maistreinamento
WhatsApp: (11) 97564-5927
 (11) 99952-3770

30% de desconto especial para sócios do AP no diagnóstico comercial para compreender como construir um time de alta performance.

Há mais de 16 anos fazendo diferença nas empresas com treinamentos customizados para aumentar a produtividade e alavancar as vendas. Nosso foco é trazer resultados efetivos para aumentar a conversão de leads em negócios e saber fazer prospecção efetiva. Nosso processo de treinamento é constituído de 4 etapas: diagnóstico inicial (reunião com os gestores e equipe), construção de conteúdo, aplicação do treinamento interativo presencial ou a distância e reunião pós-treinamento para instrumentalizar os gerentes.

MARCELO DO PNEU

PNEUS IMPORTADOS • SÓCIO: MARIO DUARTE E. DEL SANTE



Site: www.marcelodopneu.com.br **Instagram:** @marcelodopneuoficial
Telefones: (11) 5049-1269/(11) 3862-2015 **WhatsApp:** (11) 96876-0673

50% de desconto nos serviços de montagem e balanceamento de pneus. Sócios devem se identificar pelo nome e número do título.

É uma empresa que atua no mercado de pneus há mais de 15 anos, comercializando pneus importados com garantia e preços imbatíveis. Vendemos tanto no atacado como no varejo. São duas lojas para pronto atendimento, com profissionais capacitados para serviços de montagem, balanceamento e alinhamento.

OPENBOX2

MÓVEIS E PEÇAS DE DECORAÇÃO • SÓCIO: MARCELO LUIZ ALBINO



Site: www.openbox2.com.br
Facebook: [openbox2vilaleopoldina](https://www.facebook.com/openbox2vilaleopoldina)
Instagram: @openbox2.outlet
WhatsApp: (11) 97178-1362

5% de desconto em todos os artigos das lojas físicas e do site, com o cupom ALTODEPINHEIROS*.

* Apenas 1 uso por CPF. Para o associado usar, precisa estar logado e se cadastrar no site. Válido para as 12 lojas da rede.

A Openbox2 oferece móveis de design e peças de decoração para qualquer ambiente. A rede possui doze lojas, nos bairros de Vila Leopoldina, Santana, Mooca, Chácara Klabin, Freguesia do Ó, Interlagos e Centro, além das cidades de Alphaville, Campinas e Santos, mais o depósito em Barueri.



Jean De Paola é doutor em Metalurgia e Materiais pela Escola Politécnica da USP, mestre em Tecnologia Nuclear IPEN-CNEN USP, engenheiro metalurgista (Poli-USP), coordenador de projeto de reciclagem e recuperação de metais (LAREX-USP) e coordenador de diversos cursos de pós-graduação nas áreas de engenharia e meio ambiente.

PAÍS DE DIMENSÕES CONTINENTAIS

ENFRENTAMOS OITO ANOS SEGUIDOS DE DIMINUIÇÃO DE CHUVAS E AUMENTO DA TEMPERATURA. Este ano, será ainda pior: teremos que economizar a água que bebemos e a energia elétrica ficará mais cara.

O Brasil tem água suficiente, porém ela não está onde a população se encontra. Há água na bacia do Amazonas e no Aquífero Guarany, aquela está longe e esta está profunda. Falta planejamento para água no Brasil.

A matriz elétrica do país apresenta a energia hidrelétrica como 65% do seu total. Essa é a forma de energia mais limpa que existe. Hoje, não há outra maneira de se gerar energia que faça menos estragos ao meio ambiente e às comunidades próximas. Para produzir a mesma quantidade de energia, construir uma barragem é a forma menos agressiva. Levando-se em conta a geração de gases de efeito estufa, tempo para a troca das partes (manutenção) e a área desmatada, nenhum estudo prova que outra forma de geração de energia seja menos danosa, sempre levando-se em conta que a quantidade de energia gerada, na comparação, deva ser a mesma. Se escolhermos apenas um dos fatores a ser estudados, como o espaço ocupado, pode-se construir uma central nuclear, que ocupa uma área consideravelmente menor do que o lago de uma represa, mas gera resíduos que devem ser cuidados eternamente (no decorrer de muitas gerações).

Na comparação de uma hidrelétrica com outras formas de geração, como a solar, deve-se sempre levar em conta a quantidade de energia produzida. Alguns anos atrás, durante a construção da hidrelétrica de Belo Monte, meus amigos de uma ONG, conhecida e ligada ao meio ambiente, fizeram uma campanha para se trocar a forma de energia proposta pela solar. Mostrei para eles que produzir energia solar era pior ao meio ambiente, pois, além de as placas de silício ocuparem uma área igual (da mesma ordem de grandeza) à do lago formado pela represa, o que geraria muito mais problemas à natureza, pois é necessário desmatar a área para fixar essas placas no solo, o reflexo delas aquece a microrregião no entorno, atrapalhando a migração das aves, para ficarmos apenas em um único problema. Outro contratempo é que as placas de silício devem ser trocadas a cada oito anos, piorando ainda mais os efeitos de geração de gás carbônico.

Quando mostrei esses dados, a outra alternativa proposta seria colocar essas placas em uma região seca, como o semiárido nordestino. Há vários problemas nessa ideia. O primeiro é que o Brasil é um país de dimensões continentais. A distância da cidade de Natal (RN) até a África é a mesma de Natal até o Acre. Então, criar uma central de energia solar nas proximidades de Natal para alimentar as cidades do Acre seria semelhante a captar energia elétrica da África atravessando o Atlântico! Há também a enorme perda de energia por efeito Joule, mas nem fiz essas contas.

O Brasil precisa se organizar para termos água para geração de energia elétrica e, claro, para sobrevivermos. O planejamento, infelizmente, não parece ser o forte dos nossos administradores. Meus amigos daquela ONG, pelo menos aqueles que entenderam as minhas contas, pararam com a campanha. 

AP/CRIANÇA

HORÁRIO: 11h às 17h

INFORMAÇÕES: Departamento Social

AS ATIVIDADES SEGUIRÃO
TODOS OS PROTOCOLOS DE
HIGIENE E SEGURANÇA.

1º/8, DOMINGO

Boneco Ecológico

2 A 4/8, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

Tiara de Lã

5 E 6/8, QUINTA E SEXTA-FEIRA

Boneco Ecológico

7/8, SÁBADO

Animais que Crescem na Água

8/8, DOMINGO

Oficinal Especial: Dia dos Pais

9 A 11/8, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

Animais que Crescem na Água

12 E 13/8, QUINTA E SEXTA-FEIRA

Oficina Especial: Dia dos Pais

14/8, SÁBADO

Pulseira de Miçangas

15/8, DOMINGO

Bilboquê

16 A 18/8, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

Pulseira de Miçangas

19 E 20/8, QUINTA E SEXTA-FEIRA

Bilboquê

21/8, SÁBADO

Gibi

22/8, DOMINGO

Amigos de Bexiga

23 A 25/8, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

Gibi

26 E 27/8, QUINTA E SEXTA-FEIRA

Amigos de Bexiga

28/8, SÁBADO

Jogo da Velha

29/8, DOMINGO

Bracelete de Rolinho de Papel

30 E 31/8, SEGUNDA E TERÇA-FEIRA

Jogo da Velha

As atividades estão sujeitas a alterações ou cancelamento em razão da pandemia, de acordo com os desdobramentos do Plano São Paulo.



PROFISSÕES:

PEDRO MANCINI,
FUTURO *INVESTMENT BANKER*

NESTE MÊS, A SEÇÃO PAPO JOVEM APRESENTA UMA NOVA SÉRIE: 'PROFISSÕES'.

Durante os próximos meses, entrevistaremos jovens do AP que estão iniciando suas trajetórias profissionais para conhecer suas primeiras impressões sobre as futuras carreiras.

Para estrear, conversamos com Pedro Mancini, 20, que está estudando Economia e Finanças, com especialização em Ciências de Dados, na Merrimack College, em Massachusetts. O jovem, que irá começar o terceiro ano em setembro, também faz parte da equipe de tênis da universidade e já estagiou no BTG Pactual, um dos mais importantes bancos de investimento. Confira a seguir o bate-papo.

O seu primeiro contato com o tênis foi no AP?

Sim, meu primeiro contato com o tênis foi no Clube, aos 10 anos. Tive aulas com o Sumo, que foi quem me ensinou a jogar. Fiquei bem animado com o tênis e comecei a ir a muitas aulas quando faltava gente e o Sumo dizia que eu podia entrar. Depois de um ano, fiz um teste no Paulistano para o treinamento competitivo deles. Eu passei, entrei como militante e segui a carreira lá. Depois fui para outros lugares, como a Argentina, aos 16 anos.

Como foi o processo para entrar na faculdade nos Estados Unidos e conquistar uma bolsa de estudos?

É um processo longo que, quanto antes você começa, melhor. Basicamente, são duas provas: o SAT (ou o ACT), que é como se fosse o Enem, e o TOEFL, para ver se você é proficiente em inglês.

Para conseguir a bolsa no tênis, é um mix do seu nível no esporte – avaliado por um ranking chamado UTR, que os técnicos das faculdades dos Estados Unidos olham muito – com o seu perfil acadêmico. Eu tive a ajuda de uma consultoria que auxilia jovens a estudar no exterior.

“ Ser curioso é importante. A curiosidade e a vontade de aprender são essenciais para ser grande na vida. Isso, automaticamente, te torna uma pessoa proativa, pois você está buscando conhecimento e mantém a mente aberta ”

Como é a sua rotina de treinos?

É bem puxada. Durante o outono, é mais individualizada, pois a temporada é apenas na primavera. A gente treina de duas a três horas de quadra por dia, mais uma hora de treinamentos físicos três a cinco vezes por semana. No outono, treinamos aos sábados também. Na primavera, nós viajamos bastante para jogar e os treinamentos são mais adaptados. Tudo isso depende muito dos horários de aula dos atletas do time, mas eu diria que, no total, são umas três horas de treino por dia, de segunda a sexta-feira, com jogos sempre nos fins de semana.

Você pensa em se profissionalizar no esporte?

Era algo que eu tinha muito na cabeça antes de ir para a faculdade. Mas quando eu cheguei lá, descobri paixões fora do tênis que, hoje, é para onde estou pensando seguir. Porém, vou levar tudo o que o tênis me proporcionou para o resto da vida, pois ele ajudou a formar a pessoa que eu sou hoje.

Se a intenção não é se tornar jogador profissional de tênis, quais são seus planos de carreira para o futuro?

Eu tenho muito interesse no mercado financeiro, especificamente em *investment banking*, uma área que os bancos de investimento têm de assessoria a empresas que querem ser vendidas ou compra de outros negócios. Há também a assessoria para empresas que querem ir para a bolsa de valores ou àquelas que querem emitir dívidas para levantar capital.

Você volta ao Brasil com regularidade. Pretende continuar morando nos Estados Unidos depois de concluir a faculdade?

Eu volto sempre, nas férias, mas no ano que vem vou para Nova York, pois consegui um estágio em um banco. Geralmente, fico aqui no Brasil de maio até junho e também no Natal. Quanto a permanecer nos Estados Unidos após a faculdade, ainda não sei. Vai depender de como for o estágio.

Como foram as suas oportunidades de estágio até agora?

Meus três principais estágios foram no BTG Pactual, que é o maior banco de investimento da América Latina, na área de *investment banking*. Não poderia ter tido experiência melhor para ganhar casca e saber como realmente é a vida de quem trabalha nesse setor.

Como é o dia a dia de quem trabalha na área de *investment banking*?

É bem puxado. Você começa o dia sem saber muito o que vai fazer porque as demandas dos clientes vão chegando ao longo do dia. É bastante corrido, pois você trabalha em vários projetos ao mesmo tempo. No meu

último estágio, por exemplo, estava em oito transações simultâneas. Em média, eu trabalhava de 18 a 20 horas por dia, de segunda a quinta-feira, e também no fim de semana. Toda essa experiência foi crucial para o próximo estágio que vou começar no ano que vem.

Qual a sua dica para quem quer estudar Economia e Finanças, o curso que você está fazendo?

Minha dica para todos que estão no colegial é ter uma mente aberta. Eu já mudei de *major* nos Estados Unidos duas vezes, por exemplo. Ser curioso também é importante. A curiosidade e a vontade de aprender são essenciais para ser grande na vida. Isso, automaticamente, te torna uma pessoa proativa, pois você está buscando conhecimento e mantém a mente aberta.

Qual o seu conselho para quem vai conciliar os estudos com a prática de um esporte na faculdade, assim como você?

Nos Estados Unidos, isso é algo muito mais comum do que no Brasil, e também levado bem mais a sério. Lá, eles adaptam a rotina dos treinos e das aulas para quem é atleta. Você precisa ter disciplina para manter o corpo descansado e poder desempenhar bem as duas tarefas. Com uma comunicação boa com os treinadores e professores, não tem com o que se preocupar. Uma organização boa também ajuda. //

QUIOSQUES COM MÚSICA AO VIVO

JAZZ E UM CARDÁPIO ESPECIAL
PARA COMEÇAR O FIM DE SEMANA!

**6, 13 e 27/8,
sextas-feiras,
às 19h**

Mais informações:
Departamento Social

Os quiosques seguem os protocolos de
higiene e segurança estabelecidos
pela Prefeitura de São Paulo.

PROTOCOLOS DE HIGIENE E SEGURANÇA

- Uso obrigatório de máscara
- Disponibilização de totens de álcool em gel
- Mesas com distanciamento e número limitado de pessoas

CULINÁRIA AFETIVA

A GASTRONOMIA TEM O PODER DE AGUÇAR NOSSA MEMÓRIA

AS RECEITAS QUE MAIS GOSTAMOS DE PREPARAR, as refeições que saboreamos com maior prazer e o tipo de culinária que preferimos possuem vínculos afetivos mais profundos do que imaginamos. Isso se dá pela forma como as memórias são construídas em nosso cérebro. A ciência explica que a gastronomia (ou, pelo menos, os estímulos entrelaçados à atividade) tem uma relação muito próxima com a maneira como cozinhamos.

Por exemplo, um dos sentidos mais estimulados durante o preparo das refeições é o olfato. Um estudo do Weizmann Institute of Science, em Israel, identificou que o córtex olfativo tem uma ligação direta com o hipocampo, enquanto outros sentidos, como audição, visão e tato, são primeiramente processados em outros lugares do cérebro para depois chegarem ao centro de memória. Esse estímulo sensorial é o que mais prontamente aciona essas lembranças por ser processado diretamente pelo cérebro límbico, o centro das nossas emoções. Assim, os aromas ativam nossa memória afetiva quase que instantaneamente. Ou seja, o cheiro das nossas refeições preferidas pode, sim, acionar nossas memórias mais profundas.

Já um estudo publicado pela Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo, intitulado *Culinária, Sensorialidade e Memória: Uma Revisão Sobre Marca Gastronômica*, demonstra que outros sentidos além do olfato estão relacionados à gastronomia afetiva. Os produtos culinário-gastronômicos são percebidos por diferentes sinais, como cores, texturas, gostos e sons, que identificam e distinguem um produto alimentício-gastronômico dos outros e podem ser percebidos pelos sentidos do corpo e lembrados em associação com reações emocionais e psicológicas. Assim, a culinária afetiva está relacionada não apenas a memórias individuais, mas também a contextos históricos e locais.

Para saber mais sobre a memória afetiva do quadro associativo do Clube, a *Mais/AP* conversou com dois sócios – Fernando Sheldon e Gabriela Soares – para conhecer quais as receitas que trazem lembranças importantes para eles. “Sempre tive, dentro de casa, a cozinha como ponto de encontro de toda a família e dessa relação as receitas mais replicadas são a de pizza e a de massas feitas em casa”, diz Fernando, neto dos italianos e ex-proprietários da Cantina de Napoli, na Lapa. Já Gabriela comenta que “cozinha afetiva me lembra arroz de polvo. A minha paixão por culinária começou por inspiração da minha avó, a

Dona Elvira. Nas férias, a gente ia sempre para a mesma casa de praia e ela era a cozinheira oficial”. A associada complementa: “O prato virou assinatura da família, tanto é que a gente brinca até hoje que os pretendentes têm que passar no teste do arroz e gostar de polvo, e até quem não gosta muito de frutos do mar acaba se entregando”.

Confira nas próximas páginas as receitas elaboradas pelos sócios.



FOTO: INTERNET



FOTO: ACERVO PESSOAL



ARROZ DE POLVO

INGREDIENTES

1 polvo médio (3 a 4 kg)
 5 colheres de sopa de azeite de oliva
 2 cebolas grandes
 4 dentes de alho
 2 tomates pequenos maduros e sem pele
 2 xícaras de chá de arroz (tipo parboilizado)
 ½ xícara de chá de vinho branco seco
 1 folha de louro
 1 ramo de alecrim
 Sal e pimenta-do-reino a gosto

PREPARO

Limpe bem o polvo e coloque numa panela de pressão com 1 cebola descascada e cortada ao meio, 1 dente de alho, 1 folha de louro e 1 ramo de alecrim. Não precisa acrescentar água, o polvo vai cozinhar no seu próprio caldo. Assim que pegar pressão, deixe cozinhar por exatos dez minutos. Não pode deixar demais porque ele perde a consistência. Retire o polvo e corte em pedaços, sem desprezar nada, com pele, tentáculos. Reserve o caldo da panela

de pressão, que servirá para cozinhar o arroz. Veja quanto caldo de polvo tem, pois você vai precisar de umas quatro ou cinco xícaras, complete com água se necessário. Aqueça o azeite na panela grande que vai fazer o arroz, refogue 1 cebola cortada em cubos, 3 dentes de alho picados e, quando estiverem dourados, coloque os 2 tomates cortados em cubos, depois os pedaços de polvo, a meia xícara de vinho e deixe cozinhar mais um pouco. Prove o polvo para ver se a consistência está quase macia. Se não estiver, coloque uma concha do caldo e cozinhe mais até o ponto. Acrescente as 2 xícaras de arroz nesse refogado e refogue mais um pouco. Acrescente 3 xícaras de caldo, tampe e deixe cozinhar. Quando estiver secando, mexa o arroz com uma colher de pau, acrescente sal, pimenta-do-reino branca e um fio generoso de azeite. Vá então completando com caldo, aos poucos, e provando até ficar macio. Sirva com um fio de azeite e ervas de preferência (pode ser um pouco de alecrim picado, salsinha ou coentro). Aqui fazemos um molho de coentro picado, pimenta dedo-de-moça sem sementes e azeite para dar o toque final ao servir de seis a oito pessoas.

FOTO: INTERNET



TALHARIM

MASSA

1 kg de farinha
10 ovos
½ casca de ovo de água para
cada 100 g de farinha

PREPARO

Em uma vasilha, coloque os ovos e, aos poucos, acrescente a farinha e a água até obter uma massa homogênea, um pouco mais dura que massa de pão. Se tiver um cilindro próprio, abra a massa no modo talharim e coloque para secar. Se não tiver o cilindro apropriado, abra a massa com um rolo de macarrão até conseguir uma espessura bem fina. Dobre essa massa, sem amassar, e corte em tiras da largura de sua preferência. Sempre polvilhe farinha de trigo para não grudar. Coloque as tiras para secar. Cozinhe em bastante água quente com 2 colheres de sopa de óleo e sal grosso. Não deixe que fique muito mole, pois vai terminar de cozinhar no molho.

MOLHO

Enquanto o macarrão cozinha, frite bacon cortado em pedaços pequenos e reserve. Na mesma panela, adicione manteiga, junte creme de leite fresco e misture em fogo baixo até que comece a querer levantar fervura. Adicione queijo parmesão ou grana padano ralado, noz-moscada e misture rapidamente para derreter um pouco o queijo. Adicione o talharim, o bacon, misture bem e finalize com um pouco de salsinha picada.

FOTO: ACERVO PESSOAL



PIZZA FERNANDÃO

MASSA

1 kg de farinha peneirada
1/2 xícara de cafezinho de azeite
590 ml de água natural
15 g de açúcar
15 g de sal

Caso queira fazer uma fermentação lenta (mínimo de 12 horas), coloque 2 g de fermento Fleischmann. Para fermentação rápida (mínimo de 2 horas), use 20 g de fermento.

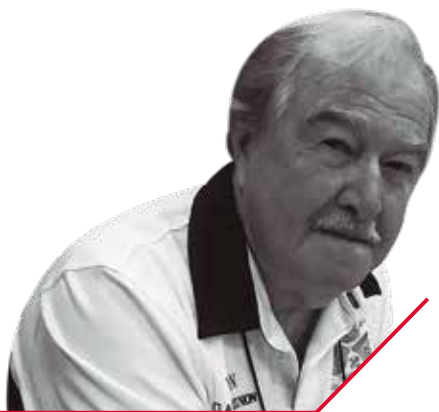
PREPARO

Coloque os ingredientes secos em uma batedeira planetária com o gancho de massa. Em seguida, acrescente o azeite e, posteriormente, vá colocando a água até dar o ponto. Deixe crescer em recipiente fechado com plástico filme em local sem corrente de ar (eu coloco em cima do freezer). Uma hora antes de assar, separe a massa em quatro partes iguais e "boleie" cada uma delas para deixar preparada para abrir e coloque o recheio.

DICA: utilize farinha italiana tipo 00 das marcas 5 Stagioni Napoletana ou Caputo Pizzeria (elas têm uma elasticidade maior e são muito mais leves, pois têm capacidade de crescimento de até três vezes), mas é possível fazer com farinha normal. Asse em forno a pelo menos 300°.

MOLHO

Rale tomate italiano no ralo grosso. Em seguida, deixe o tomate ralado numa peneira para sair a água. Tempere com sal, orégano e pimenta-do-reino. 



OSWALDO ROMANO

UM INTRIGANTE SÁBIO

MINHA VERSÃO DA HISTÓRIA DO SÁBIO RAJNALEESH. Tinha tudo para ser um alto membro do califado. Sua personalidade impunha-se pela cultura, pelo porte físico, cabelos longos, uma cara boa. Um personagem ímpar, vivendo na Arábia, onde comercializava tapetes da região do Afeganistão.

Alcançava sucesso nas vendas, embora não fosse o que mais queria. Pela sua cidade, transitavam os mais estranhos viajantes, peregrinos queimados do sol, todos muito confiantes em si. Suas calças morriam dentro de resistentes botas feitas de couro cru, conservadas e lustradas com sebo de camelos.

Rajnaleesh via-se também cada vez mais com o pé na estrada, um desejo antigo. Nasceu para ser um peregrino. Imaginava agarrar um daqueles tapetes e voar pelas planícies. Considerava-se, diante daquele povo da feira, um intrigante versado.

Um dia resolveu sair, peregrinar e, de conversa, só ouvir sua própria voz. Pensava sempre nos fabulosos falcões, as aves inteligentes da região, de quem queria ser amigo, domesticando um.

Cruzava cidades para se abastecer do imprescindível, tinha pressa, e delas logo partia. Desta vez, atravessando Medina, na Arábia Saudita, presenciou um mercado onde o principal produto era o camelo. Ao deixar a cidade, viu-se acompanhado de outro forasteiro, que logo queria mostrar sua sabedoria, originando uma disputa de conhecimentos. Samir era seu nome. Também amante de camelos, dizia ter deixado uma faculdade onde lecionava para entender melhor esse animal.

Rajnaleesh resolveu contar-lhe como, usando sua inteligência, ganhou um camelo. Descrevendo o ocorrido, desafiou a sabedoria do professor para que desse a solução.

Foi assim:

– Um dono de uma cáfila tinha dezessete camelos, e deixou três filhos quando morreu. Aberto seu testamento, dizia que metade dos camelos ficaria para o filho mais velho, um terço para o segundo e um nono para o terceiro. Eram dezessete, dar metade ao mais velho então seriam oito camelos e meio. Ao segundo, também impossível dar um terço, pois seriam cinco camelos e pouco mais que meio. Ao terceiro, um nono, daria 1,8 camelo. Você, um mestre, mestre dos mestres, dê-me a solução. Como foi resolvido?

– Rajnaleesh, sem matar um camelo, vejo que é impossível a divisão.

– Não é não, Samir. Eu resolvi: pedi aos três que comprassem mais um camelo. Ficaram dezoito. Então, os 50% que o filho mais velho ganhou agora é mais do que o cálculo anterior. Agora, ele fica com nove animais. E um terço de dezoito para o segundo filho também aumentou para seis. E um nono de dezoito para o terceiro aumentou para dois. Assim, receberam mais, sem matar nenhum animal.

– Espere, espere. Você está errado. Estou somando aqui: $9+6+2$ é igual a dezessete camelos.

– Então, lembra que eu falei para você que ganhei um? //

Os textos publicados aqui são produto da EscreViver, uma oficina de escrita realizada às terças e quartas-feiras, das 14h30 às 17h30, na sala de cursos da biblioteca.

AGENDA

AGOSTO

1º/8, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Boneco Ecológico

2 A 4/8, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Tiara de Lã

5/8, QUINTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Boneco Ecológico

6/8, SEXTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Boneco Ecológico

19h – Quiosque com Música Ao Vivo

7/8, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Mix Bike

11h às 17h – AP Criança: Animais que Crescem na Água

8/8, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Oficina Especial – Dias dos Pais

12h às 16h – Almoço de Dia dos Pais

9 A 11/8, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Animais que Crescem na Água

12/8, QUINTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Oficina Especial – Dias dos Pais

13/8, SEXTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Oficina Especial – Dias dos Pais

19h – Quiosque com Música Ao Vivo

14/8, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Local Power

11h às 17h – AP Criança: Pulseira de Miçangas

11h50 – Aula Extra do Fitness: Alongamento

15/8, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Bilboquê

16 A 18/8, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Pulseira de Miçangas

19/8, QUINTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Bilboquê

20/8, SEXTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Bilboquê

19h30 – Palestra e Workshop: Ludicidade – Antídoto para Tempos Turbulentos

21/8, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Power Funcional

11h às 17h – AP Criança: Gibi

22/8, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Amigos de Bexiga

23 A 25/8, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Gibi

26/8, QUINTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Amigos de Bexiga

17h – Círculo de Leitura: *A Elegância do Ouriço*, de Muriel Barbery

27/8, SEXTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Amigos de Bexiga

19h – Quiosque com Música Ao Vivo

28/8, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Aerojazz

11h às 17h – AP Criança: Jogo da Velha

14h – Desafio de Pingue-Pongue

29/8, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Bracelete de Rolinho de Papel

30 E 31/8, SEGUNDA E TERÇA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Jogo da Velha

TERÇA A SEXTA

16h – CineClube AP (confira a programação no site ou no Departamento Cultural)

As atividades listadas estão sujeitas a alterações ou cancelamento em razão da pandemia, de acordo com os desdobramentos do Plano São Paulo.



VENHA CONHECER
AS NOVIDADES DO
CARDÁPIO DO

RESTAURANTE

Altissimo



Segunda-feira, das 12h às 15h • Terça-feira a domingo, das 12h às 23h

Os horários estão sujeitos a alterações em razão da pandemia, de acordo com os desdobramentos do Plano São Paulo.